اللحوم

أصابع كباب (الكفتة)
أقراص الكبة المشوية
أقراص الكبة المقلية
أقراص الكبة بالشاورما
داوود باشا
أوزي (خروف محشي)
رقبة محشوة بالأرز واللحم

شاورما
شيش كباب مشوي
لحم بالبرقوق
فخذة الضأن
المحمرة مع الخضار
فخذة مع الكمأة
كبة أرنبية

كبة بالصينية
كبة اللبن الزبادي
كفتة بالصينية
كبة حميص
مربى اللبن (لبن أمه)

أصابع كباب (الكفتة)

KABAB FINGERS

KAFTA FRITE

٥٠٠غ من اللحم المدقوق (هبرة)

ملعقتا طعام من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

بصلة متوسطة، مقشرة ومبشورة

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة شاي من الملح

نصف ملعقة شاي من البهار الحلو المطحون

أصابع الكفتة لذيذة وسهلة التحضير وهي تعتبر طبق رئيسي.

٣

١٥

١٥

أصابع كباب (الكفتة)

أخلطي جيداً اللحم مع البقدونس والبصلة المبشورة والملح والبهار.

قسمي خليط اللحم الى قطع متساوية بحجم الجوزة. اصنعي من كل قطعة شكل إصبع.

إقلي الأصابع بالسمن وقلبيها حتى تحمر من كل جوانبها.

قدمي أصابع الكفتة المقلية ساخنة أو فاترة في طبق مع السلطة والبطاطا المقلية.

ملاحظة : بامكانك ايضا شوي اصابع الكباب على الفحم بعد شكها بأسياخ بدل قليها.

أقراص الكبة المشوية

GRILLED KIBBI BALLS

KIBBÉ GRILLÉE

١,٥ كلغ من البرغل الناعم المنقى والمغسول جيداً
١.٥ كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبة)
بصلة كبيرة، مقشرة ومقطعة
كوب من الماء البارد
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

الحشوة:
٧٥٠ غ من اللحم المفروم
كوبان من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
كوب من الجوز المفروم والمقلي
نصف كوب من الحبق (او الريحان) المفروم فرماً ناعماً
٥٠٠ غ من الدهن او الشحم، مفروم
نصف كوب السمن
ربع ملعقة شاي من الملح

طبق لبناني مميز من أقراص الكبة المحشية والمشوية على الفحم.

١٠

١٢٠

٢٠

أقراص الكبة المشوية

انقعي البرغل بالماء لمدة ١٠ دقائق ثم صفيه بالمصفاة واعصريه بيديك لتتخلصي من الماء الزائد ثم اتركيه جانباً. إفرمي البصلة المقطعة واللحم بماكينة فرم اللحم على دفعات ثم ارفعي الخليط وضعيه جانباً. إخلطي خليط اللحم مع البرغل والملح والفلفل الأسود والقرفة ثم اطحنيه على دفعات بماكينة الفرم الكهربائية. بللي المزيج بقليل من الماء البارد. اعجني الكبة بيديك مع تكرار تبليلها بالماء البارد وذلك حتى تصبح العجينة لينة ومتماسكة.

غطيها بقطعة قماش وضعيها في الثلاجة (البراد) لمدة ٣٠ دقيقة.

الحشوة : إقلي البصل مع رشة من الملح بالسمن حتى يذبل. أضيفي اللحم المفروم والملح واقلي الخليط على حرارة معتدلة حتى ينضج ثم أضيفي الجوز والدهن وقلبي الخليط وارفعيه عن النار. أضيفي اليه الحبق المفروم واخلطي جيداً. غطيه واتركيه جانباً. قسمي عجينة اللحم الى كرات بحجم البيضة واتركيها جانباً. ضعي الكرة في المغرفة. بللي يدك بالماء البارد وملسي سطح الكبة حتى تصبح رقيقة. ضعي ملعقتا طعام من الحشوة في الوسط. خذي كرة ثانية من الكبة وبللي يدك بالماء البارد ورقيها حتى تصبح متماسكة ورقيقة. ضعيها فوق الحشوة وطبقي الاطراف. اقلبي المغرفة على يدك وضعي القرص جانباً. كرري العملية مع الكبة الباقية. ادهني الأقراص المحشية بقليل من السمن ثم اشويها على الفحم الواحدة تلو الأخرى مع تقليبها لتصبح بنية من الجهتين. ضعيها في طبق وقدميها ساخنة والى جانبها السلطة أو اللبن.

ملاحظة : يمكنك استعمال كعب صحن قطره ١٢ سنتم او زبدية لتحضير الاقراص.

أقراص الكبة المقلية

FRIED KIBBI BALLS

KIBBÉ FRITE

١ كلغ من البرغل الناعم، منقى ومغسول جيداً
١ كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبه)
٦ اكواب من الزيت النباتي للقلي (لغمر الاقراص)
بصلة كبيرة، مقشرة
ملعقة شاي من الملح
كوب من الماء مع الثلج
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون

٥٠٠ غ من اللحم المفروم
ملعقتا طعام من السمن
٥ حبات متوسطة من البصل، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
كوب من الصنوبر المحمر
ربع ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
رشة من البهار المطحون
رشة من القرفة المطحونة

طبق شهي معروف ومحبب للجميع.

أقراص الكبة المقلية

انقعي البرغل بالماء لمدة ١٠ دقائق وصفيه بالمصفاة واعصريه بيديك لتتخلصي من الماء ثم اتركيه جانباً. إفرمي البصلة بماكينة الفرم الكهربائية ثم أضيفي إليها اللحم المفروم وإفرميهما مجدداً على دفعات. ارفعي خليط اللحم من الماكينة وضعيه جانباً. أضيفي خليط اللحم والملح والبهار والقرفة الى البرغل واطحنيهم على دفعات بماكينة الفرم الكهربائية. إعجني مزيج اللحم والبرغل بيدين مبللتين بالماء البارد لتصبح العجينة ناعمة ومتماسكة. ضعيها في الثلاجة (البراد) مغطاة بقطعة قماش لمدة ٣٠ دقيقة.

اقراص الكبة بالشاورما | كبة ارنبية | كبة اللبن الزبادي | كبة حميص

الحشوة: ضعي السمن في مقلاة واقلي فيه البصل المفروم مع رشة من الملح حتى يذبل. أضيفي اللحم المفروم والملح والتوابل واقلي الخليط حتى ينضج. ارفعيه وأضيفي إليه الصنوبر ثم اخلطي جيداً واتركي الحشوة جانباً. خذي كرة من عجينة اللحم بحجم البيضة. بللي يديك بالماء البارد ثم ملسي سطح كل كرة بين راحتي يديك. اصنعي حفرة في وسطها بواسطة إصبع السبابة. حركي الإصبع في الحفرة حتى تصبح الكرة فارغة ومنتظمة السطح.املئي الحفرة بالحشوة ثم طبقيها. بللي يديك بالماء البارد واجعلي القرص له طرفين مدببين ليغلق جيداً (إذا ظهرت أية شقوق على سطح القرص إغلقيها بأصابعك المبللة بالماء). كرري العملية مع عجينة اللحم الباقية. ضعي الأقراص على طبق كبير. سخني الزيت في المقلاة ثم أضيفي الأقراص الواحدة تلو الآخرى واقليها. قلبيها كل دقيقتين الى أن تصبح بنية اللون من كل الجهات.

ضعي أقراص الكبة في طبق وقدميها ساخنة مع اللبن أو سلطة الشمندر بالطحينة أو الطرطور.

أقراص الكبة بالشاورما

KIBBI BALLS WITH SHAWARMA

KIBBÉ AU CHAWARMA

طبق لبناني جديد مناسب للحفلات والمناسبات الكبيرة.

١ كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبة)
١ كلغ من البرغل الناعم، مغسول ومصفى
كوب من الماء مع الثلج
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
٦ أكواب من الزيت النباتي للقلي
بصلة كبيرة، مقشرة

١ كلغ من اللحم (هبرة)، مقطع الى قطع طولية متوسطة السماكة (حوالى ٧ سنتم طول – ٣ سنتم عرض)
٢٠٠ غ (أوقية) من الدهن، مفرومة فرماً ناعماً
بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومقطعتان الى جوانح
ربع كوب من الزيت النباتي
نصف كوب من الخل
ملعقة طعام من الملح
ملعقة طعام من السبع بهارات المطحونة (للشاورما)
ملعقة شاي من حبوب الهال
رشة من المستكة

أقراص الكبة بالشاورما

حضـري أقراص الكبـة مع ضرورة تـكبير حـجمها وتركها فارغة وبدون أطراف مدبدبـة. اقـليـهـا ثم ارفعيـها واتركيها جانباً.

الحشوة:إنقعي اللحم المقطع ليلة كاملة مع السبع بهارات والملح وحب الهال وجوزة الطيب والمستكة والخل والزيت النباتي. ذوبي الدهن في قدر عميقة على نار معتدلة. اضيفي اللحم المنقوع (بعد تصفيته) بعدما يحمر ما تبقى من الدهن. قلبيه حتى يحمر. أضيفي البصل ثم غطي القدر واتركيها على نار معتدلة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم . شقي أقراص الكبة طولياً واملئي جوفها بالشاورما الحاضرة .

قدمي الأقراص المحشية بالشاورما ساخنة والى جانبها التبولة أو السلطة.

داوود باشا

MEAT BALLS WITH ONION

BOULETTES AU MÉLASSE DE GRENADE

١ كلغ من اللحم (الهبرة) المدقوق
بصلة متوسطة مقشرة ومبشورة
١.٥ كلغ من البصل، مقشر ومبشور
ربع كوب من السمن
ملعقة طعام من الملح
ملعقة شاي من البهار المطحون
ملعقتا طعام من دبس الرمان
رشة من النعناع اليابس
رشة قرفة مطحونة
كوب من الماء

٥

٣٠

٤٠

طبق ذو أصل تركي، سريع وسهل التحضير عند الغداء أو العشاء.

داوود باشا

اخلطي اللحم والبصلة المبشورة والملح والقرفة والبهار جيداً. قسمي اللحم الى كرات قطرها ٢.٥ سنتم (اصغر من حبة الجوز).

ضعي السمن في قدر على نار هادئة ثم اقلي البصل حتى يذبل قليلاً.

أضيفي اليه كرات اللحم واقليها على نار هادئة حتى تحمر وتتماسك (حوالى ١٠ دقائق).

أضيفي كوب الماء مذوب فيه دبس الرمان. غطي القدر واتركي المزيج لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة.

قدميه ساخناً الى جانب الأرز المفلفل.

أوزي [خروف محشي]

ROASTED LAMB

AGNEAU GRILLÉ

٢٠

٩٠

٣٠٠

يقدم الخروف المحشي مع الأرز واللحم المفروم في الولائم السعودية والخليجية.

خروف صغير وزنه ١٢-١٤ كلغ (مذبوح ومنظف كلياً من الداخل ومُعلّق حتى يجف دمه)

٢ كلغ من اللحم المفروم

١٢ كوب من الأرز، الطويل الحبة المنقوع والمصفّى

٢٤ كوب من الماء (لطهي الارز)

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

١.٥ كوب من اللوز المقشر والمقطع الى نصفين والمحمر بالسمن

نصف كوب من الصنوبر المنقى من الشوائب والمحمر بالسمن

١.٥ كوب من الفستق الحلبي المقشر والمحمر بالسمن

ملعقة طعام من القرفة المطحونة

ملعقة طعام من البهار المطحون

ملعقة طعام من الفلفل الأسود المطحون

ملعقة طعام من جوز الطيب المطحون

ملعقتا طعام من الفلفل الابيض المطحون

ملعقة طعام من حب الهال المطحون

كوب من السمن والزيت النباتي (ممزوجان لتحمير الخروف)

كوب من السمن أو الزبدة (لقلي اللحم المفروم)

شرائح من الليمون الحامض

٣ اكواب من الماء

أوزي [خروف محشي]

ضعي كوب السمن والزيت في قدر كبيرة. قلبي اللحم المفروم على النار حتى يحمر جيداً. اضيفي الملح والتوابل ما عدا الفلفل الابيض. أضيفي الأرز الى اللحم المفروم المقلي وحركيه جيداً ثم أضيفي الماء. غطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة نصف ساعة أو حتى ينضج الأرز. اغسلي الخروف جيداً من الداخل والخارج ثم جففيه من الماء. افركيه جيداً بالفلفل الأبيض والحامض من الداخل والخارج. احشي الخروف بالارز المفلفل الى ثلاثة ارباعه واخيطي الفتحة بالابرة والخيط ثم حمريه بالسمن والزيت من كل جوانبه.

ضعي ورق الالومينيوم (سلوفان) على صينية الفرن على أن تتركي زوائد كبيرة من كل جانب ثم ضعي الخروف عليها وصبي فوقه ٣ اكواب من الماء. اربطي ساعديه بفخذيه ليأخذ مساحة أقل. لفي الخروف جيداً بورق الألومينيوم وإن لم تكفي الورقة الأولى لفيه بورقة ثانية كبيرة على أن لا تتركي فراغاً أو منفذاً للهواء. ضعي الخروف في فرن مرتفع الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) لمدة خمس ساعات. تأكدي من نضجه، بغرس شوكة في فخذه. اضيفي قليلاً من الماء اذا احترق ورق الالومينيوم. اخرجي الخروف المحمر من الفرن. إفتحي ورق الألومنيوم وارفعي الخروف بحذر لوجود بعض السوائل قربه. ضعيه في طبق كبير مخصص للتقديم ورتبي الأرز واللحم على جوانبه (على ان لا تغطي الخروف) ثم رشي عليه اللوز والصنوبر والفستق. قدمي الخروف المحشي ساخناً والى جانبه اللبن الزبادي والسلطات.

رقبة محشوة بالأرز واللحم

STUFFED LAMB NECK
COU D'AGNEAU FARCI

طبق شهي ومغذ يقدم كطبق رئيسي في المناسبات.

٥

٧٥

١٣٥

- رقبة غنم (٢كلغ) خالية من العظام، منظفة من كل الزوائد
- كوبان من الأرز الطويل المنقى والمغسول
- ٣٠٠ غ من اللحم المفروم
- نصف كوب من السمن
- ملعقتا شاي من الملح
- ملعقة شاي من البهار المطحون
- ملعقة شاي من القرفة المطحونة
- ٣ أوراق من الغار
- حبة من جوزة الطيب
- حبتان من كبش القرنفل
- عود من القرفة
- بصلتان متوسطتان، مقشرتان
- نصف كوب من الصنوبر المقلي
- نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي
- ربع كوب من الفستق الحلبي المقلي
- ٤ أكواب من الماء

رقبة محشوة بالأرز واللحم

اقلي اللحم المفروم بنصف كمية السمن مدة ١٠ دقائق على نار خفيفة.

أضيفي الأرز وقلبيه مدة دقيقة واحدة. أضيفي الماء ونصف كمية الملح والقرفة والبهار واطهي على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة، ارفعي نصف كمية الارز وتابعي طهي ما تبقى مدة ١٥ دقيقة.

احشي الرقبة بكمية الارز النصف مطهية ثم اخيطيها جيداً.

ضعيها في قدر واغمريها بالماء واضيفي إليها ورق الغار وعود القرفة وكبش القرنفل. اطهيها مدة ساعة ونصف.

ارفعيها وادهنيها بنصف كمية السمن ثم ضعيها في صينية واضيفي إليها التوابل والبصل.

أدخليها في فرن مرتفع الحرارة (٢٥٠ مئوية) مدة ٤٥ دقيقة مع التقليب.

قدميها في طبق كبير مع بقية الأرز واللحم وزينيها بالنقولات المقلية.

شاورما

SHAWARMA

CHAWARMA

من الاطباق اللبنانية الشعبية المشهورة في العديد من دول العالم.

٥

٣٠

٦٠

١ كلغ من اللحم الفيليه (أو الكستلاتة)، مقطع الى قطع طولية متوسطة السماكة (حوالى ٧ سنتم طول و ٣ عرض)

٢٠٠ غ (أوقية) من الدهن، مفرومة فرماً ناعماً

بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومفطعتان الى جوانح

ربع كوب من الزيت النباتي

نصف كوب من الخل

نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من السبع بهارات المطحونة (للشاورما)

ملعقة شاي من حبوب الهال

رشة من المستكة المطحونة

ملعقة شاي من جوز الطيب المطحون

شاورما

إنقعي اللحم المقطع ليلة كاملة مع السبع بهارات والملح وحب الهال وجوزة الطيب والمستكة والخل والزيت النباتي.
ذوبي الدهن في قدر عميقة على نار معتدلة. اضيفي اللحم المنقوع (بعد تصفيته) بعدما يحمر ما تبقى من الدهن. قلبيه حتى يحمر. أضيفي البصل ثم غطي القدر واتركيها على نار معتدلة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم .
قدمي الشاورما ساخنة مع النعناع والطرطور والطماطم المشوية.

شيش كباب مشوي

SHISH KABAB

BROCHETTES D'AGNEAU AU BARBECUE

طبق عربي شهير مكون من الكباب المشوي على الفحم مع قطع البصل والطماطم.

٢ كلغ من لحم الضأن الخاص بالشوي، مقطع الى مربعات متوسطة او صغيرة

٦ حبات صغيرة من الطماطم الجامدة، مقطعة الى ٤ قطع

نصف كلغ من الدهن، مقطع الى مربعات صغيرة

٧ حبات صغيرة من البصل، مقشرة ومقطعة الى قسمين

حبتان متوسطتان من الفليفلة، مقطعتان قطعاً متوسطة (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من الزيت النباتي

نصف كوب من البقدونس المفرومة

ملعقة طعام من الملح

ملعقة شاي من البهار المطحون

ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

ملعقة شاي من القرفة المطحونة

قطع من الفحم للشوي

شيش كباب مشوي

إخلطي اللحم مع البصل والتوابل والملح والدهن والبقدونس المفرومة والزيت.
اتركي الخليط في الثلاجة (البراد) مدة ٤ ساعات مع التحريك بين الحين والآخر.
حضري الفحم وأسياخ الشي. شكي قطع اللحم وقطع البصل وقطع الطماطم وقطع الفليفلة في الأسياخ.
إشوي اللحم على لهيب الفحم. قلبي الأسياخ من وقت لآخر أثناء عملية الشي لتنضج المقادير من كل الجهات.
قدمي اللحم المشوي ساخناً ومعه السلطات والمقبلات.

لحم بالبرقوق

PLUM STEW

AGNEAU AUX PRUNES

طبق مغربي شهي لمحبي مذاق الحامض مع الحلو.

٥

٣٠

١٤٠

١ كلغ من لحم الضأن الموزات، مقطع قطعاً متوسطة

بصلتان كبيرتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً

فصان من الثوم، مقشران ومهروسان

١ كلغ من الخوخ المجفف (البرقوق)

ملعقة طعام من الزبدة

نصف ملعقة شاي من الزنجبيل المطحون

نصف كوب من العسل

نصف ملعقة شاي من الزعفران المطحون

ملعقة شاي من الملح

ملعقة طعام من القرفة المطحونة

ربع كوب من السمسم (الجلجان) المحمص

نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي

ربع كوب من صلصة الطماطم

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون

لحم بالبرقوق

إنقعي الخوخ لمدة ساعتين ثم صفيه.
إقلي البصل بالزبدة في قدر عميقة حتى تذبل ثم أضيفي إليه مع التحريك الثوم واللحم وصلصة الطماطم والزيت والزنجبيل والملح والزعفران. إغمري الخليط بالماء (حوالي ليتر) غطي القدر واتركيه على نار معتدلة لمدة ساعتين أو حتى ينضج اللحم (عدلي الماء إذا نقص).
اضيفي الخوخ واطهي لمدة ٢٠ دقيقة.
أضيفي العسل والقرفة واغلي لمدة ١٠ دقائق واتركيه حتى يتكثف.
رتبي الخوخ حول اللحم وانثري اللوز والسمسم فوق الطبق للتزيين ثم قدميه ساخناً.

فخذة الضأن المحمرة مع الخضار

GOLDEN LAMB LEG WITH VEGETABLES

GIGOT GRILLÉ AUX LÉGUMES

٥

٣٠

٢٧٠

طبق شهي ومغذ مع البطاطا المحمرة والخضار المسلوقة، يقدم كطبق رئيسي في العشاء والغداء.

٣ كلغ من لحم فخذ الضأن الطازج (مع العظم)

نصف كوب من السمن والزيت النباتي (ممزوجان)

٧ فصوص من الثوم، مقشرة

١كلغ من البطاطا الصغيرة الحجم، مقشرة ومسلوقة

١كلغ من الجزر، مقشر ومقطع ومسلوق

١كلغ من اللوبياء، مزالة اطرافها ومسلوقة

بصلة كبيرة، مقشرة

٣ عيدان من الكرفس او البقدونس، مقطعة

نصف ملعقة طعام من البهار المطحون

نصف ملعقة طعام من الفلفل الاسود المطحون

نصف ملعقة طعام من الفلفل الابيض المطحون

عود من القرفة

ورقتان من الغار

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

فخذة الضأن المحمرة مع الخضار

انزعي الجلد الرقيق أو الغلاف الخارجي عن اللحم وافركي الفخذة بالملح والبهار الحلو وضعيها في الثلاجة (البراد) لمدة ليلة كاملة.
حمري الفخذة بالسمن والزيت مع البصلة والثوم والكرفس وقطع قليلة من الجزر ورشة من الفلفل الاسود ومن الفلفل الابيض.
حمي الفرن الى درجة حرارة مرتفعة (٢٥٠ مئوية).

ضعي الفخذة مع الخليط وورقتي الغار وعود القرفة في صينية خاصة بالفرن.
اضيفي اليها كوب من الماء وغطيها بورق الالومينيوم.
ضعي الصينية في الفرن وخففي حرارته (٢٠٠ مئوية). اتركيها حتى تنضج الفخذة (حوالي ٤ ساعات ونصف تقريباً).
ارفعي الفخذة من المرق واتركيها جانباً حتى تبرد ويسهل تقطيعها.
قطعيها الى شرائح بالطول على الجانبين. اقلبي الفخذة على ظهرها ثم انزعي الدهن وقطعي اللحم الى شرائح بالعرض.صفي مرق الفخذة واضيفي اليها ملعقة طعام من طحين الذرة.
اغليها على نار متوسطة حتى تتكثف.
قدمي الفخذة مزينة بالخضار المسلوقة وصبي فوق الفخذة المرق الساخنة.

فخذة مع الكمأة

LAMB LEG WITH TRUFFLES

GIGOT D'AGNEAU AUX TRUFFES

طبق رئيسي غني ومغذ يقدم عادة في الأعياد والمناسبات.

٥

٣٠

٢١٠

١ كلغ من الكمأة، مثلجة
٣ كلغ من فخذ الضأن بعظمه
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
نصف ملعقة طعام من الفلفل الاسود المطحون
نصف ملعقة طعام من الفلفل الابيض المطحون
رشة من البهار الحلو المطحون
رشة من القرفة المطحونة
بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرما ناعماً
بصلتان متوسطتا الحجم، مقشرتان
٣ أعواد من الكرفس أو البقدونس، مقطعة
٣ وريقات من الغار
ملعقة طعام من دقيق الذرة المذوبة في ربع كوب من الماء
ليتران (٨ أكوب) من الماء
نصف كوب من الزيت والسمن النباتي (ممزوجان)

فخذة مع الكمأة

انزعي الجلد الرقيق او الغلاف الخارجي عن اللحم وافركي الفخذة بالملح والبهار الحلو وضعيها في الثلاجة (البراد) لمدة ليلة كاملة.

حمري كل جهات فخذة الضأن في نصف كوب من الزيت النباتي والسمن مع البصلتين والقرفة والفلفل الاسود والأبيض. اغمري الفخذة بالماء، اضيفي الكرفس والغار وغطي القدر ثم ضعيها على نار معتدلة لمدة ٣ ساعات أو حتى ينضج اللحم.

ضعي الكمأة المثلجة في ماء مغلي مدة ٥ دقائق، ارفعيها وضعيها في ماء بارد لمدة ١٥ دقيقة (حتى لا تطرى). قشريها بالسكين. اغمري الكمأة بالماء، اضيفي رشة من الملح. اتركيها على النار لغلوة واحدة حتى تتأكدي أنها خالية من الرمل. قطعي الكمأة الى شرائح.

إقلي البصلة المفرومة بقليل من السمن ثم اضيفي إليها شرائح الكمأة وقلبيها لمدة ٧ دقائق. ارفعي نصف كمية مرق الفخذة وصفّيها. اضيفي اليها دقيق الذرة المذوبة بالماء واغليها على نار هادئة حتى تتكثف.

اضيفي البصل المقلي مع الكمأة واتركيهم على النار لمدة ١٠ دقائق. قدمي الفخذة مع صلصة الكمأة والى جانبه الارز الاسمر.

كبة أرنبية

KIBBI BALLS WITH SESAME PASTE

KIBBÉ AU TAHINA

٧
٩٠
٦٠

طبق رئيسي من الأطباق اللبنانية المعروفة، مذاقه شهي وغني بالفيتامينات.

- ١ كلغ من أقراص الكبة (المتوسطة الحجم المحشوة) المشمعة بالفرن
- ٣ أكواب من الطحينة
- ١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً خشناً
- ١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى
- نصف كلغ من يوسف أفندي، معصور ومصفى
- نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور ومصفّى
- ١ كلغ من ليمون ابو صفير، معصور ومصفى
- ملعقة شاي من رب الرمان
- ملعقة طعام من خل العنب
- ليتر من الماء
- ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
- نصف كوب من الزيت النباتي
- ملعقة طعام من زيت الزيتون

كبة أرنبية

ضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واضيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدريج. حركي بإستمرار حتى يتجانس المزيج. أضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً .

إقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. أضيفيه الى مزيج الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيج. أضيفي أقراص الكبة الواحدة تلو الاخرى واغلي المزيج لمدة ٥ دقائق على حرارة معتدلة.

قدمي الكبة ارنبية ساخنة أو باردة الى جانب الارز المفلفل.

ملاحظة: يمكنك شراء العصير الجاهز الطبيعي ولكن يجب ان يكون غير محلى.

كبة بالصينية

BAKED KIBBI

KIBBÉ FARCIE

طبق رئيسي شهير ولذيذ، مؤلف من الكبة المحمرة بالفرن والمحشوة باللحم والصنوبر. محبب لدى الجميع.

نصف كلغ من اللحم (الهبرة)، مدقوق
نصف كلغ من البرغل الناعم (كوبان ونصف)، منقى ومغسول ومصفى
بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الزيت والسمن النباتي (ممزوجان)
ربع كوب من السمن (لدهن الصينية)
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون (حسب الرغبة)
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ملعقة شاي من الملح

١٠ بصلات صغيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
كوب من السمن النباتي
كوب من الصنوبر المحمر
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون
رشة من الفلفل الأسود المطحون

كبة بالصينية

الحشوة: اقلي البصل في السمن على حرارة معتدلة. أضيفي اللحم والملح والتوابل وحركي المقادير على نار معتدلة لمدة ١٥ دقيقة. ارفعي الحشوة عن النار وأضيفي إليها الصنوبر. اخلطي جيداً واتركيها جانباً.

إفرمي اللحم والبصلة بمطحنة اللحم فرماً ناعماً مرتين. امزجي خليط اللحم مع البرغل واعيدي فرمه بالمطحنة. أضيفي التوابل والملح الى عجينة الكبة واعجنيها جيداً حتى تصبح متماسكة (بللي يديك بالماء البارد أثناء العجن).

إدهني قعر الصينية (قطرها ٤٠-٥٠ سنتم) بالسمن. قسمي عجينة الكبة الى قسمين ثم اصنعي من كل قسم ٤ كرات (الطبقة السفلى تحتاج الى ٤ كرات والعليا الى ٤ أخرى). رقي كل كرة بين راحتيك المبللتين كي تشكلي دائرة مسطحة. ضعيها في الصينية المدهونة بالسمن. كرري العملية مع المقادير المتبقية من القسم الاول من العجينة. بللي راحتيك بالماء البارد ومدي الدوائر كي تتصل ببعضها جيداً وتصبح متساوية السماكة (حوالي ٣ سنتم). غطي عجينة الكبة بالحشوة ثم غطي الحشوة بالنصف الثاني من عجينة الكبة بعد رق الكرات الاربع كالعجينة السابقة. بللي راحة يدك بالماء البارد وملسي سطح الكبة جيداً. قسمي الكبة بسكين حادة الى معينات صغيرة على شكل قطع البقلاوة (الحدف). وزعي السمن والزيت النباتي على سطح الكبة. ضعي الصينية في الفرن على درجة حرارة متوسطة (٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة. قدميها ساخنة مع سلطة اللبن بالخيار أو سلطة الخضار.

كبة اللبن الزبادي

KIBBI BALLS IN YOGHURT

KIBBÉ AU YOGOURT

نصف كلغ من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)، مدقوق
نصف كلغ من البرغل الناعم (كوبان ونصف)
بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ماء مثلج للعجن
ملعقة شاي من الملح
ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الملح
ربع كوب من الصنوبر المحمص
ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون
مقادير مزيج اللبن الزبادي:
٢ كلغ من اللبن الزبادي
ملعقتا طعام من النشاء مذوبة في كوب من الماء
ملعقة شاي من الملح
ربع كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة
حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً
ربع كوب من السمن، كوب من الماء (اسلق الأرز)
بيضة مخفوقة (حسب الرغبة)

طبق شامي مشهور، وغني بمكوناته من اللبن واللحم.

كبة اللبن الزبادي

حضري أقراص الكبة. رتبي الاقراص في صينية شمعيها بالفرن لمدة ٨ دقائق.

حضري اللبن الزبادي المطبوخ. اسلقي الارز بكوب من الماء لمدة ٢٥ دقيقة ثم اضيفيه الى اللبن الزبادي المطبوخ وتابعي الطهي حتى الغليان مع التحريك من وقت الى اخر.

اضيفي اقراص الكبة الواحدة تلو الآخرى (يجب أن تكون النار متوسطة حتى لا تلتصق أقراص الكبة ببعضها البعض ولا يحترق اللبن). اتركي خليط اللبن والكبة والأرز على النار لمدة ١٠ دقائق. خففي النار وتابعي الطهي حتى تنضج الكبة (تصبح الكبة في قعر القدر).

دقي الثوم مع الملح واقليه بالسمن في مقلاة على نار هادئة. اضيفي الكزبرة وقلبي المزيج قليلاً ثم ارفعيه.

أضيفي مزيج الثوم والكزبرة الى الكبة بعد نضوجها واغلي لمدة ٣ دقائق. قدميها ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

ملاحظة: بامكانك قلي اقراص الكبة (نصف قلية) عوضاً عن تشميعها بالفرن (٨ دقائق) قبل اضافتها الى اللبن الزبادي المطبوخ.

كفتة بالصينية

BAKED KAFTA

KAFTA AUX LÉGUMES

من الأطباق الشهيرة التي يسهل تحضيرها والتي تعتبر وجبة رئيسية لذيذة للعائلة.

٥

٣٠

٢٠

١ كلغ من لحم الغنم أو العجل (الهبرة)، مدقوق
بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
١ كلغ من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى شرائح متوسطة السماكة
دوائر من الباذنجان (حسب الرغبة)، مقلية
بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومقطعتان الى حلقات
١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة الى شرائح
نصف كوب من السمن
كوب من الزيت النباتي
ملعقتا طعام من رب الرمان (حسب الرغبة)
كوب من الماء
نصف ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون

كفتة بالصينية

تحضير الكفتة: إطحني البصلة المفرومة مع اللحم بمطحنة اللحم ثم اخلطيها مع البقدونس والتوابل والملح. اعجني المواد ثم اطحنيها مرة ثانية حتى تصبح ناعمة.

الطريقة الأولى: إعجني الكفتة مرة ثانية. قسمي الكفتة الى كرات بحجم الجوزة وشكلي منها اقراص او اصابع ثم اقليها بالسمن حتى تحمر. ارفعيها ورتبيها في صينية.

الطريقة الثانية: مدي الكفتة براحة يديك في صينية (قطرها ٣٠ سنتم) مدهونة بالسمن الى أن تصبح متوازية من كل الجوانب. أدخلي الصينية الى الفرن بدرجة حرارة معتدلة (١٨٠ درجة مئوية) واتركيها حتى تحمر الكفتة (حوالى ٧ دقائق).

اقلي البطاطا بالزيت حتى تقارب النضج. رتبيها مع الباذنجان (اذا رغبت) والبصل فوق الكفتة. ضعي شرائح الطماطم فوق المقادير السابقة ثم اسكبي فوقها كوب من الماء. إنثري الملح وأدخلي الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الكفتة (حوالى ٢٠ دقيقة).

قدمي الكفتة ساخنة الى جانب السلطات.

كبة حميص

SAVOURY KIBBI BALLS

KIBBÉ SAVOUREUSE

طبق سوري شهي ومميز في الحفلات والمناسبات التي تقدم فيها عادة الأطباق المتنوعة.

٥

٣٠

٣٠

ربع كلغ من البرغل الناعم، منقى ومغسول
ربع كلغ من اللحم (هبرة) المدقوق (للكبه)
٣ اكواب من الزيت النباتي للقلي
بصلة صغيرة، مقشرة
ملعقة شاي من الملح
ربع كوب من الماء مع الثلج
ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة
ربع ملعقة شاي من البهار المطحون
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
ربع كوب من رب الرمان
٣ ملاعق طعام من الماء
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة

٢٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقتا طعام من الصنوبر المقلي
رشة ملح ورشة قرفة مطحونة
ملعقتا طعام من السمن

كبة حميص

انقعي البرغل بالماء لمدة ١٠ دقائق وصفيه بالمصفاة واعصريه بيديك لتتخلصي من الماء ثم اتركيه جانباً. إفرمي البصلة بماكينة الفرم الكهربائية ثم أضيفي إليها اللحم المفروم وإفرميهما مجدداً على دفعات. ارفعي خليط اللحم من الماكينة وضعيه جانباً. أضيفي خليط اللحم والملح والبهار والقرفة الى البرغل واطحنيهم على دفعات بماكينة الفرم الكهربائية. إعجني مزيج اللحم والبرغل بيدين مبللتين بالماء البارد لتصبح العجينة ناعمة ومتماسكة. ضعيها في الثلاجة (البراد) مغطاة بقطعة قماش لمدة ٣٠ دقيقة.

الحشوة: إقلي البصل بالسمن حتى يذبل ثم أضيفي اللحم والتوابل واقلي على نار هادئة حتى ينضج اللحم. أضيفي الصنوبر وقلّبي الخليط ثم ارفعيه عن النار واتركيه جانبًا.

- حضري أقراصاً صغيرة من الكبة بحجم ٥ سنتم واحشيها بالحشوة المحضرة ثم اقليها جيداً حتى تحمر وتنضج. إرفعي الكبة وضعيها في وعاء عميق للتقديم.

إخلطي رب الرمان والثوم المهروس والماء والزيت جيداً وصبي هذا المزيج فوق الكبة بالتساوي. قدميها ساخنة أو باردة (حسب الرغبة).

مربى اللبن [لبن أمه]

YOGHURT WITH MEAT

AGNEAU AU YOGOURT

١ كلغ من لحم الضأن (الموزات)، مقطع الى مكعبات متوسطة
١ كلغ من البصل الصغير، مقشر
نصف كوب من الصنوبر المحمص بقليل من الزيت
٣ كلغ من اللبن الزبادي المطبوخ
نصف ملعقة شاي من البهار المطحون
ملعقة طعام من الملح

طبق شامي رئيسي شهي وشهير، مكون من لحم الضأن واللبن المطبوخ. مرطب في أيام الصيف الحارة.

٥

٤٥

١٥٠

مربى اللبن (لبن أمه)

ضعي اللحم في قدر واضيفي والبهار واغمريهم بالماء واطهي على نار مرتفعة حتى الغليان مع ازالة الزفرة كلما ظهرت. خففي الحرارة الى درجة معتدلة وغطي القدر واتركيها على النار لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط). اضيفي البصل المقشر وتابعي الطهي حتى ينضج اللحم (حوالي ٣٠ دقيقة). ارفعي البصل واهرسيه بمطحنة الخضار.

اضيفي البصل المهروس والملح الى اللبن الزبادي المطبوخ واستمري بالتحريك بالإتجاه نفسه على درجة حرارة معتدلة حتى يغلي اللبن.

صبي المزيج في طبق عميق وضعي فوقه قطع اللحم وزينيه بالصنوبر المحمر.

قدمي الطبق ساخناً أو بارداً الى جانب الأرز المفلفل.